MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



عید الاضحیٰ مبارک

عیدالاضحیٰ کے لئے مصالحہ کے شفیس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب



MASALA
TV FOOD MAG



Content



Editorial

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

لیجئے جناب عیدالاضحیٰ بھی آ گئی۔ بڑی عید' عید قرباں یا پھر عیدالاضحیٰ مسلمانوں کا ایک ایسا اہم تہوار ہے جسے دنیا بھر کے مسلمان انتہائی عقیدت واحترام اور اہتمام کے ساتھ مناتے ہیں۔ عیدالاضحیٰ نام ہے جذبہ قربانی جس کا درس حضرت ابراہیمؑ نے پوری اُمت کو دیا۔ اس جذبے کی صداقت اور سچائی کی خوشبو آج تک دنیا کے کونے کونے میں بسی ہوئی ہے اور اسی جذبے کی یاد تازہ کرنے کے لئے ہر سال مسلمان براہ خدا ہر سال قربانی کا فرض ادا کرتے ہیں۔

قربانی کی یہ عبادت بندہ اور اُس کے رب کے درمیان تعلق کا وہ مظہر ہے جسے سرِ عنوان بنا کر وہ اپنے مالک کی خدمت میں اپنا یہ پیام بندگی بھیجتا ہے "اے پروردگار! آج میں ایک جانور تیرے نام پر ذبح کر رہا ہوں، اگر تیرا حکم ہوا تو میں اپنی جان بھی اسی طرح تیرے حضور میں پیش کر دوں گا۔"

ایک طرف قربانی کی یہ عظیم عبادت اور اس میں پوشیدہ قربت رب کی یہ حکمت ہے اور دوسری طرف ہمارا طرزِ عمل ہے جس میں آج نمود ونمائش کا عنصر غالب ہے۔ ایک عام آدمی کا ذہن کبھی بھولے سے بھی قربانی کی اس حقیقت کی طرف منتقل نہیں ہوتا کہ دین اسلام کا اصل مقصود انسان کا "تزکیہ" ہے۔ یعنی انسان کو پاکیزہ بنانا۔ تاہم قربانی کے اس عمل میں ہم لوگ نہ صرف جانور ذبح کرتے ہیں بلکہ اسلام کا یہ مقصود یعنی پاکیزگی بھی ذبح کر دیتے ہیں۔ جگہ جگہ گندگی کے جو مظاہر عیدالاضحیٰ کے موقع پر دیکھنے میں آتے ہیں اس کی توقع کسی اچھے مسلمان سے تو کیا ایک اچھے انسان سے بھی نہیں کی جاسکتی۔ قرآن پاک میں قربانی کے جانوروں کے متعلق ارشاد ہوا ہے: "اللہ کو تمہاری ان قربانیوں کا گوشت یا خون کچھ بھی نہیں پہنچتا' بلکہ صرف تمہارا تقویٰ پہنچے گا۔" (سورۃ الحج)

تین دن جاری رہنے والے اس تہوار کے نتیجے میں آلائشوں' جانوروں کے فضلے اور آنتوں کی شکل میں لاکھوں ٹن آلائشیں پیدا ہوتی ہیں۔ ہر گلی محلے میں کہیں نہ کہیں جانور ذبح کیا جا رہا ہوتا ہے۔ اجتماعی قربانی بھی دیکھنے میں آتی ہے۔ لوگ آلائشوں اور فضلے کو مناسب انداز سے ٹھکانے لگانے کی زحمت نہیں کرتے جس کے نتیجے میں فضاء متعفن ہو کر طرح طرح کی بیماریوں کا باعث بن جاتی ہے۔ گو کہ انتظامیہ کی جانب سے عید کے تینوں دنوں میں صفائی کے حوالے سے خصوصی انتظامات کئے جاتے ہیں لیکن ایسی صورت حال سے بچنے کے لئے ہمیں صفائی سے متعلق اپنا طرزِ عمل اور رویہ بہتر کرنے کی اشد ضرورت ہے۔ شہری دیگر بہت سے فرائض کی ادائیگی کے ساتھ ساتھ اپنے گرد و پیش اور شہر کی صفائی رکھنے میں اپنا ذمہ دارانہ کردار ادا کر کے نہ صرف خود کو بلکہ دوسروں کو بھی آلودگی کے مسائل سے نجات دلا سکتے ہیں۔ ہم اپنے طور پر چھوٹی چھوٹی ذمہ داریاں پوری کر کے دوسروں کو بڑی بڑی خوشیوں سے مستفید کرنے کے ساتھ مسائل سے بچا سکتے ہیں۔ قربانی کا عظیم مذہبی فریضہ نصف ایمان صفائی کے سنگ منا کر ہم بڑی عید کی خوشیوں اور فضیلتوں کو مزید بڑھا سکتے ہیں۔

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان' اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد
ہیڈ آف ویڈیو لائزر۔ سید جمیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11' حسن علی اسٹریٹ' بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو اے این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

پرل کانٹی نینٹل کی از سر نو تزئین و آرائش

ہاشو گروپ آف ہوٹل کے ذیلی ادارے پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی کی انتظامیہ نے ہوٹل کی تزئین و آرائش کے مرحلے کو کامیابی سے مکمل کرلیا جس میں پہلی سے چوتھی منزل میں شامل کمروں کی تزئین و آرائش کے علاوہ پردوں اور فرنیچر کی تبدیلی شامل ہے۔ مزید برآں مارکو پولو ریسٹورنٹ زیور ہال کی مکمل تزئین و آرائش اور مارکی ہال کے اندرونی حصے کی تزئین و آرائش کا مرحلہ بھی مکمل ہوگیا ہے۔ تزئین و آرائش کی تکمیل کے موقع پر ہوٹل کی جانب سے ایک پریس کانفرنس کا اہتمام کیا گیا جس میں آنے والوں کی ہائی ٹی سے تواضع کی گئی۔



ڈاؤلینس کے ڈی کوزین کی جانب سے تقریب کا اہتمام

ہوٹل ریجنٹ پلازہ میں شیف بننے کی خواہش رکھنے والے 3 امیدواروں کو ان کی کھانا پکانے کی بہترین صلاحیتوں کی وجہ سے ڈاؤلینس ڈی کوزین کوکنگ مقابلے کے گرینڈ فائنل میں کامیاب ہونے والوں کے اعزاز میں تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں کامیاب امیدواروں کو انعامات سے نوازا گیا۔ اس موقع پر جنرل منیجر مارکیٹنگ ڈاؤلینس حسن جمیل نے کہا کہ ان مقابلوں کے انعقاد کا مقصد پاکستان کے باصلاحیت افراد کو ایک ایسا پلیٹ فارم مہیا کرنا ہے جہاں وہ اپنی کھانا پکانے کی صلاحیتوں کو لوگوں کے سامنے پیش کرسکیں۔ پاکستانیوں کو ایسے مواقع بہت کم میسر آتے ہیں تاہم ڈاؤلینس ہمیشہ لوگوں کو مناسب پلیٹ فارم مہیا کرنے کی کوشش کرتا ہے تاکہ وہ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو تعمیری انداز میں پیش کرسکیں۔





مہران مصالحے کی جانب سے تقریب

مہران مصالحے اور فوڈ انڈسٹریز کے صدر دفتر کراچی میں منعقدہ ایک پروقار تقریب میں ”رمضان آفر“ میں جیتنے والے خوش نصیب صارفین کے نمبر بذریعہ قرعہ اندازی نکالے گئے۔ ادارے کی جانب سے صارفین کو اس قرعہ اندازی کے ذریعے 63 بیش قیمت انعامات دیئے گئے۔ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے مہران فوڈ انڈسٹریز کے ہیڈ آف مارکیٹنگ اینڈ سیلز سجاد قیصر نے کہا کہ ادارہ اپنے معیار میں مسلسل اضافی کے ساتھ صارفین کو زیادہ سے زیادہ سہولیات اور رعایات دینے کے لئے منافع بخش اسکیموں کا اجراء کرتی رہتی ہے۔ تقریب میں صحافیوں اور معززین شہر کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔



مصالحہ ”مہا چیلنج“ پیش کرے گا

ہم نیٹ ورک نے فن اور فنکاروں کی حوصلہ افزائی کے لئے کبھی بھی سرحدوں کی قید کو درخور اعتنا نہیں جانا اور کسی بھی ملک میں کیا جانے والا اچھا کام ہمیشہ اپنے ناظرین تک پہنچایا ہے۔ ”مہا چیلنج“ بھی ایک ایسا ہی فوڈ شو ہے جسے ہم نیٹ ورک کے مصالحہ چینل سے پیش کیا جارہا ہے۔ ”مہا چیلنج“ میں کھانا پکانے کے شائقین کو بذریعہ مقابلہ سامنے آنے کا موقع فراہم کیا جاتا ہے جس کے ججز میں مادھوری ڈکشت اور سنجیو کپور شامل ہیں۔ 16 امیدواروں کے درمیان ہونے والے اس مقابلے کا سلسلہ 20 ستمبر 2014ء سے جاری ہے۔ اب مصالحہ کے ناظرین ہر ہفتے اور اتوار کی شام 7 بجے اس شو سے محظوظ ہو سکتے ہیں۔



لیڈیز فنڈ کی جانب سے ظہرانہ

گزشتہ دنوں داؤد گلوبل فاؤنڈیشن کی جانب سے پانچویں لیڈیز فنڈز انٹرپرینیورشپ کانفرنس 2014ء کا اہتمام کیا گیا۔ کانفرنس کی مہمان خصوصی یو این ویمن ایشیا پیسیفک کی سربراہ الماس جیوانی تھیں۔ کانفرنس میں ترکی کے قونصل جنرل میورات آتارت، جرمنی کے قونصل جنرل ڈاکٹر تیلو اور لیونا کلیز، یو کے میں پاکستان کے سابق ہائی کمشنر عبدالقادر جعفر، ثمرین نقوی، سیما طاہر، شرمیلا فاروقی، دیپک پروانی، فرانس کے قونصل جنرل فرانسوا ڈیل اردو سو، شہناز وزیر علی، لیلیٰ ہارون سرفراز، نازنین طارق خان، سیدہ لغاری، ملیحہ بھیم جی، سینیٹر رخسانہ زبیری اور لیڈیز فنڈ کی صدر تازہ عذرا داؤد سمیت تقریباً 600 افراد شریک ہوئے۔ اس موقع پر داؤد گلوبل فاؤنڈیشن کے پلیٹ فارم سے 300 لڑکیوں کو تعلیم کی فراہمی میں معاونت کے اقدام کو سراہا گیا۔

گوشت ضرور کھائیں مگر اعتدال کے ساتھ

بے تحاشا گوشت کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ ہو جاتا ہے

عیدالاضحیٰ مسلمانوں کا مذہبی تہوار ہے جس میں سنت ابراہیمیؑ پر عمل کرتے ہوئے جانوروں کو ذبح کیا جاتا ہے۔ گوشت سے نت نئے چٹ پٹے پکوان تیار کیے جاتے ہیں اور باربی کیو پارٹیاں ہوتی ہیں۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ عیدالاضحیٰ کے موقع پر چونکہ معمول سے زیادہ گوشت کھایا جاتا ہے لہٰذا احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہیں' کہیں ایسا نہ ہو کہ زیادہ گوشت کھا کر بیمار پڑ جائیں اور اسپتالوں کے چکر لگانا پڑیں۔ گوشت کا اچانک زیادہ استعمال انسانی صحت کے لئے ٹھیک نہیں ہے لہٰذا احتیاط ضروری ہے۔

ماہرین طب کے مطابق عیدالاضحیٰ پر امراض قلب اور ذیابیطس کے مریض کلیجی' گردے اور مغز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ ان میں کولیسٹرول کی مقدار عام گوشت کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوتا ہے جو ان مریضوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ قربانی کا گوشت تین ہفتے سے زائد فرج نہ رکھا جائے ورنہ اس میں مختلف جراثیم کی نشوونما شروع ہو جاتی ہے' گوشت کو فرج سے نکال کر فوراً نہ پکایا جائے۔ قربانی کا گوشت ضرور کھانا چاہیے لیکن گوشت کو بداحتیاطی سے کھانے سے پیٹ کی مختلف بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں' گوشت کا بے تحاشا استعمال انسانی صحت کے لئے مضر ہوتا ہے' گوشت میں لحمیات (پروٹین) موجود ہوتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے بھی ضروری ہوتے ہیں لیکن بے تحاشا گوشت کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

عید پر قربانی کا گوشت کھانے کے ساتھ ساتھ تازہ سبزیوں کے سلاد' لیموں اور دہی کا استعمال مفید ہے۔ ایک فرد کو عام طور پر ایک وقت میں 200 گرام سے زیادہ لال گوشت کا استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس میں کولیسٹرول کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔

ماہرین کے مطابق چٹ پٹے کھانوں سے تیزابیت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض ایک وقت میں 125 گرام سے زیادہ گوشت نہ کھائیں اور وہ افراد جن کو ذیابیطس نہ ہو وہ پورے دن میں 250 گرام گوشت کھا سکتے ہیں۔ دل کے مریض کو بہت کم گوشت کھانا چاہیے' ایسے مریضوں کو دالیں اور سبزیاں زیادہ استعمال کرنی چاہئیں۔ عید قربان پر باربی کیو کھانے بنائے جاتے ہیں جن میں آدھا کچا آدھا پکا گوشت ہوتا ہے جو صحت کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ چونکہ باربی کیو کھانوں میں کچے گوشت میں جانوروں کا خون رہ جاتا ہے اور خون میں مختلف جراثیم کی نشوونما ہوتی ہے لہٰذا باربی کیو کھانے بہت اچھی طرح پکا کر استعمال کرنا چاہیے۔ بلند فشار خون والے افراد اونٹ کا گوشت استعمال کرنے سے اجتناب کریں۔

گوشت کو نقصان دہ یا غیر نقصان دہ سمجھنے کے بجائے یہ سمجھنا زیادہ اہم ہے کہ غیر متوازن غذا مرض اور متوازن غذا صحت کی علامت ہے۔ عیدالاضحیٰ کے موقع پر گوشت کھانے میں بے اعتدالی اور غیر محتاط رویہ اختیار کرنے کے باعث بیماریوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ گوشت کے بکثرت استعمال سے بدہضمی' پیچش' پیٹ درد اور بخار جیسی شکایات تو فوراً ظاہر ہو جاتی ہیں لیکن بلند فشار خون' آرتھرائٹس' امراض قلب اور سرطان جیسی امراض کافی عرصہ بعد وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ زیادہ گوشت کا استعمال دیگر امراض کے ساتھ ساتھ کیلشیم کی کمی کا باعث بنتا ہے۔ کیلشیم کی کمی سے ہڈیاں ہلکی اور بھربھری ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے ہلکی سی چوٹ بھی فریکچر کا باعث بن جاتی ہے۔

ماہرین کے مطابق گوشت کا اعتدال کے ساتھ استعمال لحمیات کی کمی پوری کرتا ہے اور خون میں سرخ خلئے بناتا ہے۔ گوشت کے پکوانوں میں مصالحوں کا استعمال کم سے کم کریں۔ گوشت ہضم کرنے کے لئے مشروبات کا استعمال سخت نقصان دہ ثابت ہوتا ہے' اس کے بجائے حفظان صحت کے اصولوں مطابق تیار شدہ ہاضمے کے روائتی چورن اور گولیاں زیادہ موثر ہیں۔ امراض قلب اور بلند فشار خون کے مریض گوشت کا استعمال اپنے معالج کے مشورے سے کریں۔ گوشت کو محفوظ کرنے کے لئے اسے ٹکڑے کر کے نمک' لیموں یا سرکہ چھڑک کر دھوپ میں سکھائیں' چولہے پر خشک کریں یا فریز کریں۔ یہ تینوں طریقے حفظان صحت کے مطابق ہیں۔ ■





"من پسند مصالحہ مارننگز" کی تقریب اجراء

شیریں انور کی کھانے پکانے کی تراکیب کو کتابی شکل میں لانا ایک اہم سنگ میل ہے

"مصالحہ" کے ناظرین نہایت بے چینی سے شیریں انور کی کُک بک کی اشاعت کے منتظر تھے اس لئے "من پسند مصالحہ مارننگز" جیسے ہی مارکیٹ میں آئی اس کی زبردست پذیرائی کی گئی اور اس کتاب کو انتہائی پسندیدگی کی نگاہوں سے دیکھا گیا۔ عوام کی جانب سے "من پسند مصالحہ مارننگز" کو ہاتھوں ہاتھ لیا گیا۔ تجزیہ کار "من پسند مصالحہ مارننگز" کو پاکستان کی تاریخ کی سب سے زیادہ پسند کی جانے والی کُک بک قرار دے رہے ہیں جس کی انتہائی مختصر مدت میں کثیر تعداد میں فروخت ریکارڈ کا حصہ ہے۔

حسب روایت ہم نیٹ ورک کی جانب سے مصالحہ ٹی وی کی مشہور شخصیت اور کھانے پکانے کی ماہر شیریں انور کی کتاب "من پسند مصالحہ مارننگز" کی تقریب رونمائی کا اہتمام بھی کیا گیا جس میں ممتاز صحافیوں، ناقدین، کھانے پکانے کی شوقین خواتین اور شیریں انور کے پرستاروں کی ایک بڑی تعداد نے شرکت کی۔



تقریب کا آغاز کرتے ہوئے تجربہ کار صحافی، کھانے کی تجزیہ کار اور ہم نیٹ ورک کی جنرل منیجر پبلک ریلیشنز شہناز رمزی نے شرکاء کو کتاب کا تعارف کرایا۔ انہوں نے اپنے تجربے کی روشنی کتاب کے مندرجات کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ شیریں انور کی کتاب ہر گھر کی ضرورت ہے جس میں ہر قسم کے کھانوں کی مزیدار تراکیب موجود ہیں۔



اس موقع پر من پسند کی سینئر برانڈ منیجر ندا پرویز نے ہم نیٹ ورک کی کاوش کو سراہتے ہوئے کہا کہ شیریں انور عوام کی پسندیدہ ترین شیف ہیں۔ اُن کی کھانے پکانے کی تراکیب کو کتابی شکل میں لانا ایک اہم سنگ میل ہے۔ من پسند ہمیشہ عوام کے پسندیدہ شیفس کی تراکیب کو کتابی شکل دینے میں نیٹ ورک کے شانہ بشانہ رہے گا۔ بعد ازاں حاضرین کو شیریں انور کے سفر پر مبنی جھلکیاں بھی دکھائی گئیں۔ اس موقع پر شیریں انور نے اپنے پرستاروں کا شکریہ ادا کیا اور ہم نیٹ ورک کے ساتھ اپنے سفر کو زندگی کے سب سے اہم ترین لمحات قرار دیئے۔

تقریب کے شرکاء سے خطاب کرتے ہوئے ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے "مصالحہ مارننگز" کی اشاعت میں من پسند کے کردار کو سراہا اور ان کا شکریہ ادا کیا۔ انہوں نے مزید کہا کہ مصالحہ مارننگز کھانے پکانے کی تراکیب پر مشتمل ایک مکمل گائیڈ ہے۔



"من پسند مصالحہ مارننگز" میں 150 تراکیب، تصاویر کے ساتھ اردو اور انگریزی زبان میں موجود ہیں جس میں قارئین کی پسندیدگی کا خیال رکھتے ہوئے مشروبات سے لے کر میٹھوں تک کی تراکیب شائع کی گئی ہیں۔ اس سے قبل ہم نیٹ ورک کی جانب سے زبیدہ طارق کی کتاب "ہانڈی" اور شیف گلزار کی کتاب "من پسند لائیو ایٹ نائن" شائع کی جا چکی ہیں، جسے عوام کی طرف سے کافی پذیرائی حاصل ہوئی۔ ■

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

چاولوں سے منہ نہ موڑیں

جہاں وزن بڑھے اس کا الزام چاولوں پر آ جاتا ہے اور چاولوں کا استعمال بالکل ترک کر دیا جاتا ہے جو مناسب نہیں۔ ماہرین اغذایات کے مطابق چاولوں کے مفید غذائی اجزاء کا کوئی متبادل نہیں ہے اس لئے ماہرین پالش کئے گئے چاولوں کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ پالش کئے گئے چاول کھانے سے لحمیات، حیاتین ج اور ریشوں کو برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے، ان میں موجود لحمیات جسم میں بہتر انداز میں جذب ہوتے ہیں۔ آیورویدک طریقہ علاج میں چاول پر مشتمل خوراک سے جسم کے مختلف امراض کا بھرپور علاج کیا جاتا ہے۔ چاول میں موجود ضروری امینو ایسڈ اور میتھیونن جگر سے چربی کو متحرک کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یاد رکھئے کہ ایک پلیٹ دال چاول نہ صرف جسم کی چربی کو جلانے میں مددگار ثابت ہوتی بلکہ نظام ہضم کو بہتر بنانے میں معاون بھی ہے۔

کھانا ہاتھ سے کھائیں

فی زمانہ لوگ ہاتھ سے کھانا کھانے والوں کو زیادہ پسندیدگی کی نگاہ سے نہیں دیکھتے، جب کہ سائنس اسے صحت انسانی کے لئے انتہائی مفید قرار دیتی ہے۔ ماہرین کے مطابق چمچے کی مدد سے کھانا کھاتے ہوئے ہمیں یہ پتا نہیں چلتا کہ کھانا کچا ہے یا پکا، ٹھنڈا ہے یا گرم لیکن ہاتھ کی مدد سے کھانا کھاتے ہوئے فوری طور پر کھانے کی صورتحال کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ انگلیوں سے کھانا چھوتے ہی ہمارا دماغ پیٹ کو گیسٹرک جوس بنانے کا اشارہ دینے لگ جاتا ہے جن کے بننے سے کھانا مکمل طور پر ہضم ہو جاتا ہے اور جسم کو غذائی اجزاء کی وصولی ہو جاتی ہے۔ ہمارا جسم ہوا، آگ، پانی، آسمان اور زمین سے مل کر بنا ہے۔ ہاتھوں کی انگلیاں ان عناصر کی نمائندگی کرتی ہیں۔ جب ان پانچوں عناصر کے ذریعے کھانا کھایا جاتا ہے تو یہ کھانے میں جذب ہو کر ہمیں صحت مند بناتے ہیں تو پھر کھانا کھانے کے لئے قدرتی چمچوں یعنی انگلیوں کا سہارا لیں۔

پالک کو خوراک کا حصّہ بنائیں

ایک جدید تحقیق یہ کہہ رہی ہے کہ پالک غیر صحت مند کھانوں کی اشتہاء کو کم کرتی ہے اور وزن گھٹانے میں مددگار ہے۔ سویڈن سے تعلق رکھنے والے محققین کا کہنا ہے کہ فولاد کے حصول کا اہم ذریعہ سمجھی جانے والی یہ سبزی اپنے دیگر غذائی اجزاء مثلاً حیاتین الف، ج میگنیشیم اور فولیٹ سے بھری ہوئی ہے۔ اس کے پتوں سے حاصل شدہ عرق وزن گھٹانے میں مددگار ہے۔ تحقیق میں شامل پروفیسر ڈاکٹر شارلیٹ ارلینسن البرٹسن نے کہا کہ ہمارے تجربے سے ظاہر ہوا کہ پالک کے پتوں کی ممبرنس یعنی جھلی میں تھیلاکوئڈز نامی غذائیت بخش نباتاتی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے پالک کے پتوں کے مشروب پینے سے حیرت انگیز طور پر غیر صحت مند کھانوں کی بھوک کم کرنے میں مدد ملتی ہے اور دن بھر پیٹ بھرا رہنے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ تحقیق سے ظاہر ہوا کہ تھیلاکوئڈز کے استعمال سے خون میں طمانیت اور پیٹ بھرنے کا احساس پیدا کرنے والا غدود لیپٹن دماغ کو پیٹ بھرنے کا پیغام بھیجتا ہے اور صحت مند کھانوں کی طرف رغبت پیدا کرتا ہے جس سے وزن گھٹانے میں مدد ملتی ہے۔ ■





Shab Daig

Ingredients:

Mutton	1 kg
White turnip, beef mince	½ kg each
Carrots, lemons, tomatoes, onions (finely cut)	3 each
Green chillies, fresh coriander (finely cut)	½ cup altogether
Turmeric powder	1 tsp
Cumin powder, sugar	1 tsp each
Chickpeas (roasted and powdered)	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Hot spices powder	2 tsp
Coriander powder, garlic/ginger paste	2 tbsp each
Hot water	3 cups
Salt	to taste
Yogurt, oil	1 cup each

Method:

- Cut turnips and carrots into thick pieces.
- Cook mutton with oil, onions, turmeric, red chillies, coriander, garlic/ginger and 1 cup water in a pot till tender.
- Add yogurt, sugar and tomatoes; fry thoroughly.
- Mix chickpeas, cumin and ½ hot spices in mince; grind and shape into balls.
- Heat oil in a wok and meatballs golden; remove.
- Fry carrots and turnips in the same oil. Remove.
- Add meatball, carrots, turnips and remaining water to pot and keep on dum.
- When oil separates add coriander and chillies, and remaining hot spices.
- Squeeze lemon juice on top and serve.

شب دیگ

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو
سفید شلجم' گائے کا قیمہ	½'½ کلو
گاجر' لیموں' ٹماٹر' پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3'3 عدد
ہری مرچیں' ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ پیالی (دونوں ملا کر)
پسی ہوئی ہلدی' پسا ہوا سفید زیرہ' چینی	ایک' ایک چائے کا چمچہ
بھنے اور پسے چنے	
پسی ہوئی لال مرچ	ایک' ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا' پسا ہوا لہسن اور ادرک	2'2 کھانے کے چمچے
گرم پانی	3 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
دہی' تیل	ایک' ایک پیالی

ترکیب:

شلجم اور گاجروں کو موٹا کاٹ لیں۔ دیگچی میں گوشت' تیل' پیاز' ہلدی' لال مرچ' دھنیا' لہسن ادرک اور ایک پیالی پانی ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں دہی' چینی' ٹماٹر اور نمک ڈال کر خوب بھونیں۔ قیمے میں چنے' زیرہ اور ½ گرم مصالحہ ملا کر پیسیں اور کوفتے بنا لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کوفتے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی تیل میں گاجر اور شلجم بھی تل کر نکال لیں۔ کوفتے' گاجر اور شلجم کو گوشت کی دیگچی میں ڈالیں اور باقی پانی ملا کر دم پر رکھ دیں۔ تیل اوپر آ جائے تو ہرا دھنیا' ہری مرچیں اور باقی گرم مصالحہ ڈالیں۔ مزیدار شب دیگ لیموں نچوڑ پیش کریں۔



Mutton Tikka Masala

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Leman	3
Cumin seeds (raasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Tikka masala (packaged)	2 tbsp
Salt	ta taste
Oil	far brushing
Tamato, anian	for decoratian
Fresh mint leaves	for garnishing

Method:

- Marinate muttan with all ingredients and set aside far 1 hour.
- Pierce mutton anto skewers; heat grill pan and lightly brush oil an it.
- Grill skewers fram both sides; brush ail on mutton pieces when juices dry.
- Decorate a dish with tamato and anian; remave mutton fram skewers and place an dish; garnish with mint. Serve.

مٹن تکہ مصالحہ

اجزاء:

بکرے کی بوٹیاں	½ کلو
لیموں	3 عدد
بُھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
تکہ مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	چکنا کرنے کے لئے
پیاز، ٹماٹر، پودینے کے پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

گوشت میں تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں سیخوں پر لگائیں' گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور سیخوں کو اُلٹ پلٹ کر کے پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو ان پر برش کی مدد سے تیل لگائیں۔ سرونگ ڈش کو پیاز اور ٹماٹر سے سجائیں' تکوں کو سیخوں سے نکال کر ڈش میں رکھیں اور پودینے سے سجا دیں۔



Fried Kidneys

Ingredients:

Mutton kidneys	12
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Garlic (chopped)	7 cloves
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	2
Fresh coriander (finely cut)	1 bunch
Leman juice	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander, green chillies	for sprinkling
Lemon (slices)	for garnishing

Method:

- Cut kidneys into halves and coat with garlic; leave aside for 15 minutes; wash with cold water.
- Cook kidneys with ginger/garlic and little water in a pot till dry.
- Add red chillies, black pepper, cumin and oil; fry.
- When oil separates add coriander, green chillies, lemon juice and salt; dish out.
- Sprinkle coriander and green chillies on top; garnish with lemon. Serve.

تلے ہوئے گُردے

اجزاء:

بکرے کے گُردے	12 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	7 جوے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے
لیموں	سجانے کے لئے

ترکیب:

گُردوں کو 2 ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ان پر لہسن لگا کر 15 منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔ دیگچی میں گُردے، لہسن ادرک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر لال مرچ، کالی مرچ، زیرہ اور تیل ملا کر بھون لیں۔ تیل مصالحے سے الگ ہو جائے تو ہرا دھنیا، ہری مرچیں، لیموں کا رس اور نمک ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر ہرا دھنیا، ہری مرچیں چھڑکیں اور لیموں سے سجا دیں۔



Bottle Gourd Pudding

Ingredients:

Bottle gourd (long)	1 kg
Milk (fresh)	1 litre
Green cardamoms	8
Whole dried milk	250 grams
Pistachios, almonds (finely cut)	½ cup
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Sugar	1 cup + 1 tsp
Condensed milk	½ cup
Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Grind cardamoms with 1 teaspoon sugar.
- Cook bottle gourd in its own water till dry.
- Place in a strainer; squeeze out the water.
- Mix remaining sugar and cardamoms in milk and cook till sugar dissolves; add bottle gourd and cook till well-mixed.
- Add cornflour while stirring continuously; remove in a dish when pudding thickens.
- Add condensed milk, dried milk and ½ pistachios and almonds. Sprinkle remaining pistachios and almonds on top and garnish with silver leaves.

لوکی کی کھیر

اجزاء:

ہری لوکی (لمبی والی)	ایک کلو
تازہ دودھ	ایک لیٹر
چھوٹی الائچیاں	8 عدد
کھویا	250 گرام
پستے' بادام (باریک کٹے ہوئے)	½ پیالی
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک پیالی+ایک چائے کا چمچہ
کنڈینسڈ ملک	½ پیالی
چاندی کے ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

الائچیوں کو ایک چائے کا چمچہ چینی کے ساتھ پیس لیں۔لوکی کو اس کے اپنے پانی میں پکا کر پانی خشک کرلیں۔اسے چھلنی میں ڈالیں اور دبا دبا کر پانی نکال دیں۔دودھ' باقی چینی اور پسی ہوئی الائچی ملا کر چینی حل ہونے تک پکائیں' پھر لوکی شامل کر کے تمام اجزاء کے یکجان ہونے تک پکائیں۔اس میں چمچہ چلاتے ہوئے کارن فلور ملائیں۔کھیر گاڑھی ہوجائے تو اسے ڈش میں نکال لیں۔اس میں کنڈینسڈ ملک' کھویا اور ½ پستے اور بادام شامل کردیں۔باقی پستے اور بادام اس کے اوپر چھڑک دیں اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔





Karahi From The Mountains

Ingredients:

Mutton	1 kg
Tomotoes (finely cut)	8
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Block pepper (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	10
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a wok; fry mutton till colour changes.
- Add tomatoes and ½ green chillies; fry till tomatoes are tender.
- Add remaining ingredients; cook till mutton is tender and oil separates.
- Add fresh coriander and remaining green chillies; remove in a dish. Serve.

پہاڑی کڑاہی

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	8 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کے چمچے
بھنا اور کٹا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	10 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کرکے گوشت کا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر اور ½ ہری مرچیں ڈال کر ٹماٹر نرم ہونے تک بھونیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر گوشت گلنے اور تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں پھر ہرا دھنیا اور باقی مرچیں ملا کر ڈش میں نکال لیں۔





Barbecue Beef Boti

Ingredients:

Beef pieces (boneless)	½ kg
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Raw papaya paste	4 tbsp
Dried round red chillies (powdered)	2 tbsp
Yogurt	4 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Kebab cheeni powder	½ tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Tamarind pulp	4 tbsp
Oil	5 tbsp
Salt	to taste
Lettuce leaves, carrot, lemon (slices)	for decorating

Method:

- Marinate beef with raw papaya paste; set aside for at least 4 hours.
- Mix remaining ingredients in a bowl; marinate beef with it and set aside for 2 hours.
- Pierce beef pieces on skewers; bake in an oven or barbecue over coals.
- Decorate a serving dish with lettuce, carrot and lemon slices; place skewers on top. Serve.

باربی کیو بیف بوٹی

اجزاء:

گائے کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا کچا پپیتا	4 کھانے کے چمچے
سوکھی گول لال مرچیں (پیس لیں)	2 کھانے کے چمچے
دہی	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کباب چینی	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
املی کا گودا	4 کھانے کے چمچے
تیل	5 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
سلاد پتے' گاجر' لیموں	سجانے کے لئے

ترکیب:

بوٹیوں پر پپیتا لگا کر کم از کم 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں باقی تمام اجزاء ملائیں اور بوٹیوں پر لگا کر مزید 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ بوٹیوں کو سیخوں پر لگائیں اور انہیں اوون میں بیک کرلیں یا پھر کوئلوں پر سینکیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتے' گاجر اور لیموں سے سجائیں' سیخیں اس پر رکھ کر پیش کریں۔





Daigi Pulao Masala

Ingredients:

Beef pieces (with bones)	½ kg
Sella rice (soaked)	½ kg
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (finely cut)	4
Daigi pulao masala (packaged)	2 tbsp
Water	4 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander, lemon slices	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions and remove half.
- Add ginger/garlic to pot and fry. Add tomatoes, beef, pulao masala and salt; fry for a few minutes and add water.
- Separate beef from stock when tender.
- Add rice to stock; par-boil rice and add meat. Keep on dum.
- Dish out; garnish with remaining onions, coriander and lemon slices. Serve.

دیگی پلاؤ مصالحہ

اجزاء:

گائے کا ہڈی والا گوشت	½ کلو
سیلا چاول (بھیگے ہوئے)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
دیگی پلاؤ مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچے
پانی	4 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا، لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز تلیں اور اس میں سے ½ نکال لیں۔ دیگچی میں لہسن ادرک ڈال کر بھونیں، پھر ٹماٹر، گوشت، پلاؤ مصالحہ اور نمک ملا کر چند منٹ تک بھونیں، پھر پانی شامل کردیں۔ گوشت گل جائے تو گوشت کو یخنی سے علیحدہ کردیں۔ یخنی میں چاول ڈالیں، چاول ایک کنی پک جائیں تو اس میں گوشت ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پلاؤ ڈش میں نکالیں، اسے باقی پیاز، ہرے دھنیے اور لیموں سے سجا دیں۔





Masala Mince

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Gorlic (chopped)	8 cloves
Onions (chopped)	2
Tomotoes (finely cut)	5
Block pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Cordomoms (crushed)	4
Cinnamon (crushed)	3 sticks
Cloves (crushed)	5
Bay leoves	3
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	10
Fresh coriander	½ bunch
Solt	to taste
Oil	5 tbsp
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heot oil in a pot; fry oll hot spices.
- Add onions ond garlic; fry.
- Add mince; cook till colour changes; fry. Add tomatoes, red chillies, green chillies and solt; cook for 10 minutes.
- Add coriander; keep on dum.
- Garnish with coriander and ginger; serve.

کھڑے مصالحے کا قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ	ایک کلو
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	8 جوے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	5 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی بڑی الائچیاں	4 عدد
کٹی ہوئی دارچینی	3 ڈنڈیاں
کٹی ہوئی لونگیں	5 عدد
تیج پتے	3 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	10 عدد
ہرا دھنیا	½ گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	5 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا، ادرک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے تمام گرم مصالحے تلیں۔ اس میں پیاز اور لہسن بھونیں۔ اس میں قیمہ ملا کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں، پھر بھون کر ٹماٹر، لال مرچ، ہری مرچیں اور نمک ملا کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہرا دھنیا ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار قیمہ ادرک اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔



Chicken Fruit Salad

Ingredients:

Chicken (boiled and cut into small boneless pieces)	2 cups
Cream cheese	4 tbsp
Mayannaise	½ cup
Cream (whipped)	2 tbsp
Mixed fruits	1 cup
Apple (small pieces)	1
Black pepper (crushed)	½ tsp
Caster sugar	1 tbsp
Lettuce leaves, capsicum, tomato, spring onian,	for decoration
Almands (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Mix cheese and mayonnaise in a bowl. Add remaining ingredients.
- Decarate a dish with lettuce leaves, capsicum, tomato and spring onian.
- Place salad in the dish; sprinkle almonds on top; serve.

مرغی کا پھلوں والا سلاد

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (ابلی بغیر ہڈی کی چھوٹی کٹی ہوئی)	2 پیالی
کریم پنیر	4 کھانے کے چمچے
مایونیز	½ پیالی
کریم (پھینٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ملے جلے پھل	ایک پیالی
سیب (چھوٹا کٹا ہوا)	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کاسٹر چینی	ایک کھانے کا چمچہ
سلاد پتے، شملہ مرچ، ٹماٹر، ہری پیاز	سجانے کے لئے
بادام (باریک کٹے ہوئے)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں پنیر اور مایونیز یکجان کرلیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملائیں۔ ڈش کو سلاد پتے، شملہ مرچ، ٹماٹر اور ہری پیاز سے سجائیں۔ اس پر سلاد نکالیں اور بادام چھڑک کر پیش کریں۔



Daigi Mutton and Potatoes

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Potatoes (cut into big pieces)	2
Onions (fried)	2
Whole hot spices	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Coriander powder	1 ½ tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yogurt (whipped)	¾ cup
Fresh coriander (chopped),	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander (chopped), green chillies (whole)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry potatoes golden; remove.
- In the same pot fry mutton, onion, whole hot spices and ginger/garlic paste.
- Add red chillies, coriander powder, cumin, turmeric and salt; fry for a few minutes.
- Add water; cook till mutton is tender.
- Add yogurt, potatoes and hot spices powder; fry well; keep on dum.
- Garnish with coriander and green chillies; serve.

دیگی آلو گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
آلو (بڑے ٹکڑے)	2 عدد
پیاز (تلی ہوئی)	2 عدد
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	1½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	¾ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا' ثابت ہری مرچیں	اوپر سے ڈالنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں اور آلوؤں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں گوشت' پیاز' ثابت گرم مصالحہ اور لہسن ادرک ڈال کر بھونیں' پھر لال مرچ' دھنیا' زیرہ' ہلدی اور نمک ڈال کر چند منٹ تک بھونیں' پھر پانی شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں دہی' آلو اور گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں اور دم پر رکھ دیں۔ مزیدار آلو گوشت ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر پیش کریں۔



Kata Kat

Ingredients:

Mutton livers	4
Brains	2
Mutton chops	250 grams
Onions (finely cut)	1 cup
Green chillies (finely cut)	4
Tomatoes (finely cut)	4
Red chilli powder	3 tsp
Dried fenugreek leaves	2 tbsp
Yogurt	½ cup
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Ginger water	2 tbsp
*Kata Kat masala	3 tsp
Salt	to taste
Clarified butter	½ cup

Method:

- Put little water on an iron griddle and add livers.
- Cook while chopping the livers into tiny pieces with a steal spatula.
- Add Kata Kat masala, ginger water, onions, tomatoes, ginger, green chillies, red chillies, chops and salt; cook till chops are tender.
- Add brains, coriander, yogurt, fenugreek and clarified butter; cook till all ingredients are thoroughly tender.

* To make Kata Kat masala, grind the following ingredients in a grinder: ¼ cup each of fennel seeds, pappy seeds, maze, cloves, cinnamon and green cardamoms; 18 cardamoms; 1 cup each of coriander seeds, desiccated coconut, coriander powder and kachri powder; ½ cup peppercorns; 2 cups cumin seeds and 2 nutmegs.

کٹا کٹ

اجزاء:

بکرے کی کلیجی	4 عدد
مغز	2 عدد
بکرے کی چانپیں	250 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	3 چائے کے چمچے
قصوری میتھی	2 کھانے کے چمچے
دہی	½ پیالی
ادرک (باریک کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ادرک کا پانی	2 کھانے کے چمچے
☆ کٹا کٹ مصالحہ	3 چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
گھی	½ پیالی

ترکیب:

توے پر تھوڑا سا پانی ڈال کر کلیجی ڈالیں اور کھڑا اچھا چلا کر انہیں چھوٹے ٹکڑے کرتے ہوئے پکائیں۔ اس میں کٹا کٹ مصالحہ ادرک کا پانی' پیاز' ٹماٹر' ادرک' ہری مرچیں' لال مرچ' چانپیں اور نمک ملا کر چانپیں گلنے تک پکائیں۔ اس میں مغز' ہرا دھنیا' دہی' میتھی اور گھی ڈال کر تمام اجزاء اچھی طرح سے گلنے تک پکائیں۔

☆ ¼ ¼ پیالی سونف' خشخاش' جاوتری' لونگیں' دارچینی' چھوٹی الائچیاں' 18 بڑی الائچیاں' ایک' ایک پیالی ثابت دھنیا' پسا ہوا ناریل' پسا ہوا دھنیا اور کچری پاؤڈر' ½ پیالی ثابت کالی مرچیں' 2 پیالی ثابت سفید زیرہ اور 2 جائفل ملا کر پیس لیں۔





Puffy Mince Flan

Ingredients:

Puffy pastry dough	250 grams
Mince (fried)	2 cups
Egg (beaten)	1
Eggs (boiled and mashed)	4
Fresh coriander	1 tbsp
Green chillies (chopped)	2
Hot spices powder	½ tsp

White sauce ingredients:

Butter	28 grams
Refined flour	1 tbsp
Milk (fresh)	1 cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Mustard seeds	½ tsp
Salt	½ tsp

Method:

- Heat butter in a saucepan; fry flour and gradually add milk while stirring continuously.
- Add pepper, mustard seeds and salt; cook till thick; remove from flame.
- Add mince, boiled eggs, green chillies, coriander and hot spices.
- Divide puff pastry dough into two equal portions; roll into discs.
- Place one disc at the bottom of a pie dish; place mince on top. Press the other disc over it.
- Brush egg on the disc; bake in a pre-heated oven at 200°C till golden; remove.

پفی منس فلین

اجزاء:

پف پیسٹری کا آٹا	250 گرام
قیمہ (بھنا ہوا)	2 پیالی
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
انڈے (اُبلے اور چُورہ کیے ہوئے)	4 عدد
ہرا دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
پیا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ

وائٹ ساس کے اجزاء:

مکھن	28 گرام
میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
تازہ دودھ	ایک پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
رائی دانے	½ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

ساس پین میں مکھن گرم کر کے میدہ بھونیں' اس میں چمچہ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے دودھ شامل کریں' پھر کالی مرچ' رائی دانے اور نمک ملا کر گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں قیمہ' اُبلے ہوئے انڈے' ہری مرچیں' ہرا دھنیا اور گرم مصالحہ ملا لیں۔ آٹے کو دو حصوں میں تقسیم کر کے ان کی روٹیاں بیل لیں۔ ایک روٹی کو پائی ڈش کی تہہ میں بچھائیں' اس پر آمیزہ ڈالیں اور دوسری روٹی رکھ کر دبا دیں۔ روٹی کے اوپر برش کی مدد سے انڈہ لگائیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔



Tasty Seekh Boti

Ingredients:

Beef pieces	1 kg
Raw papaya paste	2 tbsp
Chaat masala	2 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	½ tsp
Green chillies (ground)	1 tsp
Yogurt	½ cup
Salt	½ tsp
Oil	2 tbsp
Lemon, cucumber slices	for decorating

Method:

- Marinate meat with all ingredients; set aside for 2 hours.
- Pierce meat onto wooden skewers.
- Barbecue over coals or fry in a frying pan.
- Brush oil on meat before removing from flame.
- Decorate a serving dish with lemon and cucumber; place skewers on it; serve.

چٹ پٹی سیخ بوٹی

اجزاء:

گائے کی بوٹیاں	ایک کلو
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
چاٹ مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
دہی	½ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
لیموں، کھیرے کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

تمام اجزاء بوٹیوں پر لگا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ بوٹیوں کو لکڑی کی سیخوں میں لگائیں۔ انہیں کوئلوں پر یا فرائنگ پین میں پکائیں۔ اُتارنے سے قبل برش کی مدد سے تیل لگائیں۔ سرونگ ڈش کو لیموں اور کھیرے سے سجائیں اس پر سیخیں رکھ کر پیش کریں۔



Beef Wraps

Ingredients:

Chapatis	6
Undercut	500 grams
Yogurt	½ cup
White vinegar	2 tbsp
Garlic (chapped)	3 cloves
Hat spices pawder	2 tsp
Green cardamom powder	½ tsp
Block pepper powder	¼ tsp
Garlic sauce	1 cup
Salt	to toste
Oil	4 tbsp

Salad ingredients:

Onian, tomato, cucumber (cut into small pieces)	1 each
Lemon juice, fresh coriander	2 tbsp each
Green chillies (finely cut)	2
Solt	¼ tsp

Method:

- Cut undercut into thin pieces.
- Morinate with yogurt, vinegar, garlic, hot spices, cordamoms, pepper and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a frying pan; cook undercut on medium flome; remove.
- Mix salod ingredients in a bowl.
- Spread garlic sauce on 1 chopati; spread some undercut and salad on it; fold.
- Repeat process to make more wraps.

بیف ریپس

اجزاء:

چپاتیاں	6عدد
انڈرکٹ	500 گرام
دہی	½ پیالی
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	3 جوے
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
گارلک ساس	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

سلاد کے اجزاء:

پیاز' ٹماٹر' کھیرا (چھوٹے کٹے ہوئے)	ایک ایک عدد
لیموں کا رس' ہرا دھنیا	2'2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2عدد
نمک	¼ چائے کا چمچہ

ترکیب:

انڈرکٹ کے باریک ٹکڑے کاٹ لیں۔اس میں دہی' سفید سرکہ' لہسن' گرم مصالحہ' الائچی' کالی مرچ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں درمیانی آنچ پر پکا کر اُتار لیں۔ایک پیالے میں سلاد کے اجزاء ملا لیں۔ایک روٹی پھیلا کر اس پر گارلک ساس کی تہہ لگائیں' اس پر انڈرکٹ اور سلاد پھیلا کر لپیٹ لیں۔اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی چپاتیوں کے بھی ریپس تیار کرلیں۔



Chinyoti Kunna

Ingredients:

Mutton pieces	500 grams
Onion (finely cut)	1
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chillies (crushed), turmeric	½ tsp each
Cumin seeds, coriander seeds, red chilli powder	1 tsp each
Cloves	3
Green cardamoms	2
Cardamom	1
Cinnamon	1 stick
Nutmeg and maize, black cumin seeds	½ tsp each
Milk (fresh)	½ cup
Whole-wheat flour	1 tbsp
Mutton stock	4 cups
Green chillies	4
Hot spices powder	½ tsp
Black peppercorns, salt	1 tsp each
Oil	½ cup

Method:

- Blend cloves, both cardamoms, cinnamon, nutmeg and maize, peppercorns, cumin and coriander in a blender.
- Heat oil in a pot; fry mutton and onions till golden; add ginger/garlic, crushed and powdered red chillies, turmeric and salt, and fry.
- Add stock; cook on low flame.
- Add 2 teaspoons of blended masala when mutton is tender and stock is reduced to half.
- Mix flour in milk; add it to the pat, little by little, while stirring.
- Crush black cumin seeds with your hands and add to the pot; keep on dum.
- Add green chillies and hot spices; serve.

چنیوٹی کُنّا

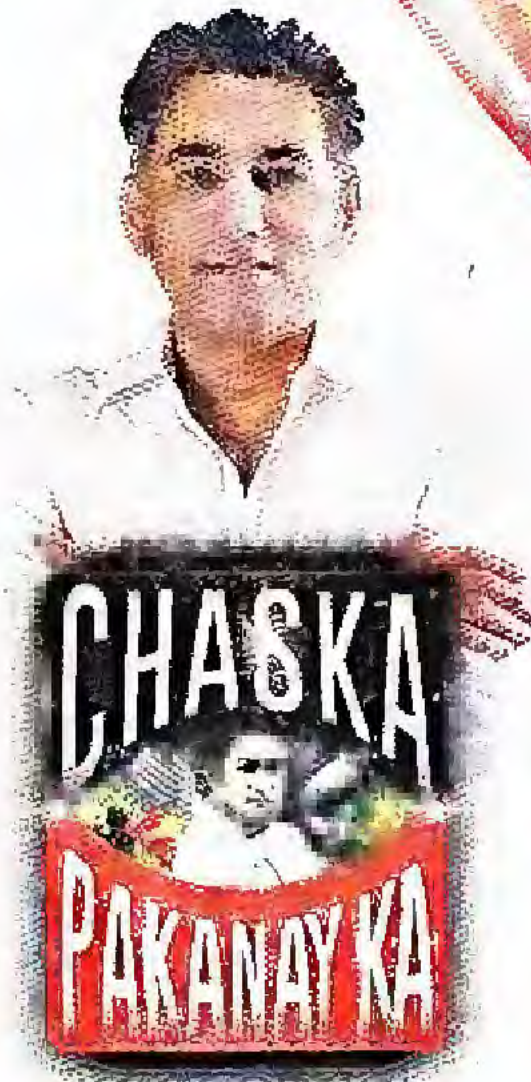
اجزاء:

بکرے کا گوشت	500 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ' ہلدی	½' ½ چائے کا چمچہ
سفید زیرہ' دھنیا' پسی ہوئی لال مرچ	ایک' ایک چائے کا چمچہ
لونگیں	3 عدد
چھوٹی الائچیاں	2 عدد
بڑی الائچی	ایک عدد

دارچینی	ایک ڈنڈی
جائفل جاوتری' ثابت کالا زیرہ	½' ½ چائے کا چمچہ
تازہ دودھ	½ پیالی
آٹا	ایک کھانے کا چمچہ
ہڈیوں کی یخنی	4 پیالی
ہری مرچیں	4 عدد
پیا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ثابت کالی مرچیں' نمک	ایک' ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

بلینڈر میں لونگیں' چھوٹی بڑی الائچیاں' دارچینی' جائفل جاوتری' کالی مرچیں' زیرہ اور دھنیا یکجان کرلیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں' اس میں گوشت اور پیاز کو سنہری رنگ آنے تک بھونیں' پھر لہسن ادرک' کٹی اور پسی ہوئی لال مرچ' ہلدی اور نمک ملا کر بھونیں' پھر یخنی شامل کرکے گوشت کو ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گوشت گل جائے اور یخنی ½ رہ جائے تو پیسے ہوئے مصالحے میں سے 2 چائے کے چمچے اس میں ڈالیں۔ دودھ میں آٹا گھولیں اور اسے چمچہ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کرکے دیگچی میں شامل کریں۔ کالا زیرہ ہاتھ سے مسل کر اس میں ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ اسے ہری مرچیں اور گرم مصالحہ ڈال کر ڈش کریں۔





Pan-roast Barbecue Chops

Ingredients:

Chops	500 grams
Raw papaya paste	2 tbsp
Brown sugar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic (chapped)	1 tsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Tomato ketchup	½ cup
Water	¼ cup
Salt	½ tsp
Oil	4 tbsp
Fried potatoes, chutney	as accompaniment

Method:

- Marinate chops with raw papaya paste; set aside for 2 hours.
- Cook chops in a pat with all ingredients, turning them over at intervals.
- Dish out when chops are tender.
- Serve with potatoes and chutney.

پین روسٹ باربی کیو چانپیں

اجزاء:

چانپیں	500 گرام
پیا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
پانی	¼ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
تلے ہوئے آلو چٹنی	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

چانپوں پر پپیتا لگا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں چانپیں بمعہ تمام اجزاء ڈال کر پکائیں اور درمیان میں اسے اُلٹتے پلٹتے رہیں۔ جب چانپیں گل جائیں تو اسے ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار چانپیں آلو اور چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔



Shami Kebab Pulao

Ingredients:

Chicken pieces	250 grams
Rice (soaked)	½ kg
Mint leaves (finely cut)	1 bunch
Onions (finely cut)	2
Green chillies	6
Beef stock	2 cups
Whole hot spices	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Kebab ingredients:

Beef mince	½ kg
Gram lentils (soaked)	½ cup
Ginger	1-inch piece
Egg	1
Cardamoms, garlic cloves	4 each
Dried, red round chillies	10
Peppercorns, fennel seeds, cumin	1 tsp each
Coriander seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Water	2 cups
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Cook all kebab ingredients except egg in a pot on low flame until lentils are tender and water dries. Remove from flame.
- Allow to cool; grind in a chopper.
- Add egg and shape into shami kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs. Remove.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add chicken, hot spices and ginger/garlic; fry.
- Add stock and salt; cook for 10 minutes.
- Add rice, mint and green chillies; cook till dry. Keep on dum.
- Place kebabs on top and remove from flame. Dish out.

شامی کباب پلاؤ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	250 گرام
چاول (بھیگے ہوئے)	½ کلو
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں	6 عدد
گائے کی یخنی	2 پیالی
ثابت گرم مصالحہ پسا ہوا	
لہسن ادرک	ایک ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

کباب کے اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
چنے کی دال (بھیگی ہوئی)	½ پیالی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
انڈہ	ایک عدد
بڑی الائچیاں،	
لہسن کے جوے	4، 4 عدد
سوکھی ہوئی گول مرچیں	10 عدد
ثابت کالی مرچ،	
سونف، زیرہ	ایک ایک چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا، پسا ہوا گرم	
مصالحہ	ایک ایک چائے کا چمچہ
پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں علاوہ انڈہ کباب کے اجزاء ہلکی آنچ پر دال گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے چوپر میں یکجان کر لیں۔ اس میں انڈہ ملائیں اور ٹکیاں بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب تل لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں، گرم مصالحہ اور لہسن ادرک ڈال کر بھونیں۔ اس میں یخنی اور نمک ملا کر 10 منٹ تک پکائیں، پھر چاول، پودینہ اور ہری مرچیں ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں اور دَم پر رکھ دیں۔ اس پر شامی کباب رکھ کر چولہا بند کر دیں۔ مزے دار شامی کباب پلاؤ تیار ہے۔



Tarka

Nihari

Ingredients:

Beef shank (boiled)	1 kg
Beef stack	4 cups
Whole-wheat flaur (raasted and made into paste with water)	4 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onian (finely cut)	1
Star anise	4
Cardamoms	4
Dried ginger	1 tsp
Turmeric pawder	1 tsp
Citric acid	½ tsp
Cumin seeds	2 tsp
Nutmeg and maize (powdered)	1 tsp
Coriander powder	2 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Fennel seeds	2 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1 cup
Mint leaves, green chillies, ginger (finely cut)	far sprinkling

Method:

- Grind finely star anise, fennel seeds, dried ginger, cumin, nutmeg and maize, and cardamoms in a grinder; sieve.
- Add red chillies, coriander, turmeric, citric acid, and salt.
- Heat ½ oil in a wok; fry ginger/garlic; add ½ ground masala and beef; fry.
- Add stock and bring to boil.
- Add whole-wheat flour paste gradually while stirring continuously.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry anian. Remove from flame; add remaining masala and add ta Nihari.
- Sprinkle mint, green chillies and ginger an Nihari. Serve.

نہاری

اجزاء:

بونگ کا گوشت (اُبلا ہوا)	ایک کلو
گائے کی یخنی	4 پیالی
آٹا (بھنا اور پانی میں گھلا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
بادیان کے پھول	4 عدد
بڑی الائچیاں	4 عدد
سونٹھ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
ٹاٹری	½ چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی جائفل جاوتری	ایک چائے کا چمچہ
پیا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
سونف	2 چائے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	ایک پیالی
پودینہ ہری مرچیں ادرک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لیے

ترکیب:

گرائنڈر میں بادیان' سونف' سونٹھ' زیرہ' جائفل جاوتری اور الائچیاں باریک پیس کر چھان لیں۔ اس میں لال مرچ' دھنیا' ہلدی' ٹاٹری اور نمک ملا لیں۔ کڑاہی میں ½ تیل گرم کر کے لہسن ادرک بھونیں' اس میں پیا ہوا ½ مصالحہ اور گوشت ڈال کر بھونیں' پھر یخنی ملا کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ آٹا شامل کریں' پھر باقی تیل میں پیاز تل کر چولہا بند کر دیں' اس میں باقی مصالحہ ملا کر نہاری میں ملا دیں۔ مزیدار نہاری پودینہ ہری مرچیں اور ادرک چھڑک کر پیش کریں۔



Bihari Boti

Ingredients:

Beef undercut	1 kg
Onion (fried)	½ cup
Lemon juice	2 tbsp
Raw papaya paste	2 tbsp
Dried, round red chillies	50 grams
Cumin seeds	50 grams
Desiccated coconut	50 grams
Poppy seeds (powdered)	50 grams
Kochri powder	1 tbsp
Black pepper powder	1 tbsp
Carom seeds	1 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Nutmeg and maize (powdered)	½ tsp
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Fresh coriander, tomato, lemon (slices)	for garnishing

Method:

- Grind finely cumin, red chillies, carom seeds, nutmeg and maize in a grinder.
- Add kachri powder, pepper, coconut, poppy seeds, hot spices and salt.
- Marinate undercut with the masala; add onions, lemon juice, papaya and oil. Set aside for 4 hours.
- Thread undercut on skewers; barbecue over coal or bake in an oven.
- Garnish with coriander, tomato and lemon. Serve.

بہاری بوٹی

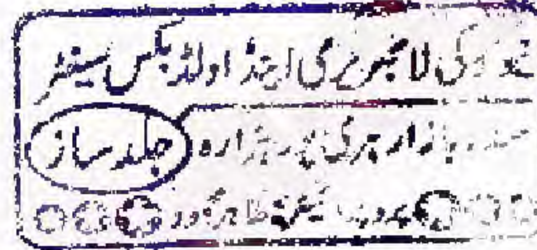
اجزاء:

انڈر کٹ	ایک کلو
پیاز (تلی ہوئی)	½ پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
سوکھی گول لال مرچیں	50 گرام
ثابت سفید زیرہ	50 گرام
پسا ہوا ناریل	50 گرام
پسی ہوئی خشخاش	50 گرام
کچری پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
اجوائن	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل جاوتری	½ چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا، ٹماٹر، لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

زیرہ، لال مرچیں، اجوائن اور جائفل جاوتری کو گرائینڈر میں باریک پیس لیں۔ اس میں کچری پاؤڈر، کالی مرچ، ناریل، خشخاش، گرم مصالحہ اور نمک ملا لیں۔ اس مصالحے کو انڈر کٹ پر لگائیں، اس پر پیاز، لیموں کا رس، پپیتا اور تیل ملا کر 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ انہیں سیخوں پر لگا کر کوئلے پر سینک لیں یا پھر اوون میں پکائیں۔ اسے ہرے دھنیے، ٹماٹر اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔





Beef Steak With Sauce

Ingredients:

Undercut (2 pieces)	500 grams
Garlic paste	1 tsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Mustard paste	1 tbsp
Black pepper powder	½ tsp
Lemon juice	4 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	2 tbsp

Sauce ingredients:

Butter	50 grams
Milk (fresh)	1 ½ cups
Lemon juice	1 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Oregano	½ tsp
Salt	½ tsp
Mixed vegetables (boiled)	as accompaniment

Method:

- Marinate steaks with all undercut ingredients; refrigerate overnight.
- Heat a grill pan and brush with oil; grill undercut from both sides and remove on one side in a dish. Place mixed vegetables on the other side.
- Heat butter in a saucepan; fry flour.
- Add all sauce ingredients except lemon juice; remove from flame.
- Sprinkle lemon juice over steaks and vegetables.

بیف اسٹیکس وِدساس

اجزاء:

انڈرکٹ (2 ٹکڑے)	500 گرام
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
وارچسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ساس کے اجزاء:

مکھن	50 گرام
تازہ دودھ	1½ پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
پارمیزان چیز	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
اوریگانو	½ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
ملی جُلی سبزیاں (اُبلی ہوئی)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

انڈرکٹ پر اس کے اجزاء ملاکر ایک رات قبل فرج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کرکے چکنا کریں اور انڈرکٹ کو دونوں جانب سے ہلکا ہلکا گرل کرکے ڈش میں ایک جانب نکال لیں۔ دوسری جانب سبزیاں رکھیں۔ ساس پین میں مکھن گرم کرکے میدہ بھونیں' اس میں علاوہ لیموں' ساس کے باقی اجزاء ملاکر چولہا بند کردیں' پھر لیموں کا رس انڈرکٹ اور سبزیوں پر ڈال دیں۔



Tarka

Sizzling Platter

Seekh Kebab ingredients:

Beef mince	250 grams
Green chillies	2
Egg	½
Onion (fried)	½ cup
Ginger/garlic paste, red chilli powder	1 tsp each
Hot spices powder, salt	1 tsp each
Oil	2 tbsp

Chicken ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Chaat masala, crushed red chillies	1 tsp each
Lemon juice, ginger/garlic paste	1 tbsp each
Raw papaya paste, salt	1 tsp each
Chilli sauce, oil	2 tbsp each

Sauce ingredients:

Capsicum, tomato, onion (cubed)	1 each
Tamarind pulp, tomato ketchup	½ cup each
Green chilli paste	1 tbsp
Salt	1 tsp
Butter	50 grams

Method:

- Grind kebab ingredients in a chopper; shape into long kebobs.
- Heat a grill pan and brush with oil; grill kebabs.
- Marinate chicken pieces with chicken ingredients and set aside for 1 hour; pierce on wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan and fry skewers golden; remove.
- Mix ketchup, green chilli paste and salt in tamarind pulp.
- Heat a sizzler and place capsicum, tomato and onion on it; dot with butter and place seekh kebabs and chicken on top.
- Pour sauce over it. Serve.

سیزلنگ پلیٹر

سیخ کباب کے اجزاء:

گائے کا قیمہ	250 گرام
ہری مرچیں	2 عدد
انڈہ	½ عدد
پیاز (تلی ہوئی)	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک،	
پسی ہوئی لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ، نمک	ایک ایک چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

مرغی کے اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو
چاٹ مصالحہ، کٹی ہوئی لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس، پسا ہوا	
لہسن ادرک	ایک ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا، نمک	ایک ایک چائے کا چمچہ
چلی ساس، تیل	2،2 کھانے کے چمچے

ساس کے اجزاء:

شملہ مرچ، ٹماٹر، پیاز	
(چوکور کٹی ہوئی)	ایک ایک عدد
املی کا گودا، ٹماٹو کیچپ	½، ½ پیالی
پسی ہوئی ہری مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
مکھن	50 گرام

ترکیب:

چوپر میں کباب کے اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کے لمبوترے کباب بنائیں، گرل پین کو گرم کرکے چکنا کریں اور کباب گرل کرلیں۔ مرغی پر اس کے اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھیں، پھر لکڑی کی سیخوں پر لگائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل لیں۔ املی کے گودے میں ٹماٹو کیچپ، ہری مرچ اور نمک ملالیں۔ سیزلر کو گرم کرکے شملہ مرچ، ٹماٹر اور پیاز رکھیں، اُن پر مکھن ڈال کر کباب اور مرغی کی بوٹیاں رکھیں۔ اس پر ساس ڈال کر پیش کریں۔





Chicken Teriyaki

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Soya souce	½ cup
Brown sugar	2 tbsp
Garlic (chopped)	1 clove
Ginger (chopped)	1-inch piece
Cornflour	1 ½ tsp
Water	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Cook soya sauce, brown sugar, garlic, ginger, water and cornflour in a saucepan on high flame for 2 minutes, stirring continuously; remove from flame; strain and set aside.
- Marinate chicken pieces with pepper, prepared sauce and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; add chicken and cook till tender. Decorate a dish with lettuce leaves and spring onion; place Chicken Teriyaki on top. Serve.

تیریاکی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	ایک کلو
سویا ساس	½ پیالی
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک جوا
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
کارن فلور	1½ چائے کے چمچے
پانی	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
سلاد پتے' ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ساس پین میں سویا ساس' براؤن چینی' لہسن' ادرک' پانی اور کارن فلور ملائیں۔ اسے تیز آنچ پر چمچہ چلاتے ہوئے 2 منٹ تک پکائیں' پھر چھان کر محفوظ کر لیں۔ مرغی کی بوٹیوں پر کالی مرچ' تیار ساس اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی ڈال کر گوشت گلنے تک گلا لیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور ہری پیاز سے سجائیں' اس پر تیریاکی مرغی ڈال کر پیش کریں۔





No Bake Chocolate Bars

Ingredients:

Peanut butter	1 cup
Honey	½ cup
Sugar	2 tbsp
Butter	½ cup
Oats (crushed)	2 cups
Coconut (finely cut)	1 cup
Walnuts (chopped)	½ cup
Dark chocolate chips	1 ¼ cups
Vanilla essence	1 tsp

Method:

- Cook peanut butter, sugar, butter, and honey in a saucepan on low flame till well-mixed.
- Remove from flame. Add oats, coconut, walnuts, chocolate chips and vanilla essence.
- Pour mixture into mould; refrigerate.
- Cut into pieces; serve.

نو بیک چاکلیٹ بارز

اجزاء:

مونگ پھلی والا مکھن	ایک پیالی
شہد	½ پیالی
چینی	2 کھانے کے چمچے
مکھن	½ پیالی
دلیہ (کٹا ہوا)	2 پیالی
ناریل (باریک کٹا ہوا)	ایک پیالی
اخروٹ (چوپ کیا ہوا)	½ پیالی
ڈارک چاکلیٹ چپس	1¼ پیالی
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

ساس پین میں مونگ پھلی والا مکھن، چینی، مکھن اور شہد ہلکی آنچ پر یکجان کر لیں۔ چولہا بند کر کے اس میں دلیہ، ناریل، اخروٹ، چاکلیٹ چپس اور ایسنس ملا لیں۔ اس آمیزے کو سانچے میں ڈالیں اور فرج میں ٹھنڈا کرنے کے لئے رکھ دیں۔ مزیدار چاکلیٹ بار ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔





Thai Omelette

Ingredients:

Egg whites	12
Chicken mince	250 grams
Peas (boiled)	1 cup
Tamatoes (chopped)	½ cup
Onion (chopped)	½ cup
Garlic (chopped)	1 tbsp
Thai red chillies (chopped)	1 tbsp
Tomato ketchup	¼ cup
Basil leaves	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling
Noodles (boiled)	as accompaniment

Method:

- Heat ¼ cup oil in a frying; fry garlic, onion and mince.
- Add tomatoes, ketchup, pepper, peas, chillies, basil and salt; cook for a few minutes. Remove from flame.
- Mix little salt in egg whites and beat.
- In a separate frying pan, heat remaining oil; fry an omelette with whites. Remove.
- Arrange noodles in a serving dish. Place omelette on top and spread mince over it. Sprinkle coriander and serve.

تھائی آملیٹ

اجزاء:

انڈے کی سفیدیاں	12 عدد
مرغی کا قیمہ	250 گرام
مٹر (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	½ پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
تھائی لال مرچ (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے
ٹماٹو کیچپ	¼ پیالی
تلسی کے پتے	6 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

فرائنگ پین میں ¼ تیل گرم کرکے لہسن، پیاز اور قیمہ ڈال کر بھونیں۔ اس میں ٹماٹر، ٹماٹو کیچپ، کالی مرچ، مٹر، لال مرچ، تلسی اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ سفیدی میں تھوڑا سا نمک ملا کر پھینٹیں، ایک دوسرے فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کریں اور آملیٹ تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش میں نوڈلز بچھائیں اس پر آملیٹ رکھیں، آملیٹ کے اُوپر قیمہ ڈالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔





Chef AT HOME

Roast Beef

Ingredients:

Beef undercut	½ kg
Carrot	1
Spring onions	5 stalks
Lemon juice	2 tbsp
Chaat masala	4 tbsp
Butter	2 tbsp
Oil	for frying + 1 tbsp
Iceberg lettuce leaves	1 bunch
Barbecue sauce	for garnishing

Method:

- Cut carrot and spring onions into thin strips.
- Place undercut in a plastic bag and pound with a mallet.
- Mix lemon juice, chaat masala and 1 tablespoon oil in a bowl; marinate undercut pieces with it and set aside.
- Place carrot and spring onion pieces in the centre of each undercut; fold over and hold fast with toothpicks.
- Heat butter and little oil in a frying pan; fry the rolls.
- Decorate lettuce leaves on a serving dish.
- Place undercut on top; garnish with barbecue sauce. Serve.

گائے کے گوشت کا روسٹ

اجزاء:

انڈر کٹ	½ کلو
گاجر	ایک عدد
ہری پیاز	5 ڈنڈیاں
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
چاٹ مصالحہ	4 کھانے کے چمچے
مکھن	2 کھانے کے چمچے
تیل	تلنے کے لئے + ایک کھانے کا چمچہ
آئس برگ لیٹس	ایک گڈی
بار بی کیو ساس	سجانے کے لئے

ترکیب:

گاجر کو لمبائی میں پتلا پتلا کاٹ لیں۔ ہری پیاز کو بھی پتلا کاٹ لیں۔ انڈر کٹ کو پلاسٹک کی تھیلی میں رکھیں اور کسی بھاری چیز کی مدد سے مزید پتلا کر لیں۔ پیالے میں لیموں کا رس، چاٹ مصالحہ اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملائیں، اسے پسندوں پر لگا کر رکھ دیں۔ ہر ٹکڑے کے درمیان میں گاجر اور ہری پیاز رکھ کر لپیٹیں اور ٹوتھ پک کی مدد سے بند کر دیں۔ فرائنگ پین میں مکھن اور تھوڑا سا تیل گرم کر کے رول کیا ہوا گوشت پکائیں۔ سرونگ ٹرے میں آئس برگ لیٹس بچھا دیں۔ اس کے اوپر گوشت کے رولز رکھیں اور بار بی کیو ساس سے سجا کر پیش کریں۔



Chef AT HOME

Apple Chocolate Slices

Ingredients:

Chocolate (melted)	½ cup
Apples	4
Refined flour (sieved)	1 cup
Baking powder	1 tsp
Vanilla essence	1 tsp
Brown sugar	3 tbsp
Ice cubes	2
Oil	for frying
Toffee sauce	as accompaniment

Method:

- Mix sugar, baking powder, essence and ice cubes in flour to make a thick batter.
- Cut into rounds; coat with batter.
- Heat oil in a wok; fry apple slices golden and remove.
- Coat with chocolate on one side of the slices; refrigerate.
- Serve with toffee sauce.

سیب کے چاکلیٹی قتلے

اجزاء:

چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)	½ پیالی
سیب	4عدد
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چچہ
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چچہ
براؤن چینی	3 کھانے کے چچے
برف	2 کیوب
تیل	تلنے کے لئے
ٹافی ساس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

میدے میں چینی،بیکنگ پاؤڈر،ایسنس اور برف ڈال کر گاڑھا آمیزہ بنائیں۔سیب کے گول قتلے کاٹ لیں۔سیب کے قتلوں کو آمیزے میں لپیٹیں؛کڑاہی میں تیل گرم کریں اور سیب کے قتلے سنہری تل کر نکال لیں۔اس کو ایک جانب سے چاکلیٹ میں لپیٹیں اور انہیں فرج میں رکھ دیں۔سیب کے مزیدار قتلے ٹافی ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



Butter Mince

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Dried fenugreek leaves	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Yogurt (whipped)	1 cup
Salt	½ tsp
Butter	4 tbsp
Oil	½ cup
Spring onion, tomoto	for garnishing
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add mince; saute; add ginger/garlic, yogurt, red chillies, pepper and salt; cook till tender.
- Heat butter in a frying pan; cook dried fenugreek leaves for a few minutes; pour over mince.
- Garnish mince with spring onion and tomoto; sprinkle hot spices on top; serve.

مکھنی قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ	ایک کلو
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
قصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
مکھن	4 کھانے کے چمچے
تیل	½ پیالی
ہری پیاز، ٹماٹر	سجانے کے لئے
پسا ہوا گرم مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کرلیں۔ اس میں قیمہ ڈال کر ہلکا سا بھونیں پھر لہسن ادرک، دہی لال مرچ، کالی مرچ اور نمک ملا کر قیمہ گلنے تک پکائیں۔ فرائنگ پین میں مکھن گرم کرکے قصوری میتھی چند منٹ تک پکا کر قیمے پر ڈال دیں۔ مزیدار قیمہ ہری پیاز اور ٹماٹر سے سجا دیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔



Moti Barh Kebabs

Chicken Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Meat tenderiser	½ tsp
Yogurt	2 tbsp
Dried, round red chillies	7
Coriander seeds	1 tsp
Cumin seeds	½ tsp
Green chillies (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Egg	1
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 tbsp
Oil	for frying

Method:

- Blend red chillies, coriander and cumin in a blender.
- Mix blended masala, meat tenderiser, ginger/garlic, green chillies, yogurt, clarified butter, egg and salt in mince; set aside.
- Shape into small balls; wrap in butter paper; set aside.
- Heat oil in a wok; fry balls golden; remove.

موتی بڑ کباب

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
گوشت گلانے کا پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
دہی	2 کھانے کے چمچے
سوکھی گول لال مرچیں	7 عدد
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
انڈا	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
گھی	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں لال مرچیں، دھنیا اور زیرہ یکجان کرلیں۔ قیمے میں پسا ہوا مصالحہ، گوشت گلانے کا پاؤڈر، لہسن ادرک، ہری مرچیں، دہی، گھی، انڈہ اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ اس آمیزے کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنائیں۔ انہیں چکنے کاغذ میں لپیٹ کر رکھ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔

روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر **ایس۔این۔قادری**

ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔

شبینہ (لاہور)

قادری صاحب! میرے شوہر کافی عرصے سے ایک لڑکی کے چکر میں تھے اور اس سے شادی کرنا چاہتے تھے وہ لڑکی ایک آوارہ لڑکی تھی اس کے دوسرے مردوں سے بھی تعلقات تھے اس کا کام مردوں کو بے وقوف بنا کر ان سے پیسے بٹورنا تھا میں نے اپنے شوہر کی بہت منت سماجت کی اپنے بچوں کا واسطہ دیا مگر وہ کسی طور پر بھی اس لڑکی کا پیچھا چھوڑنے پر رضامند نہیں تھے سارا پیسہ اس پر لٹا رہے تھے راتوں کو غائب رہتے تھے گھر پر ہوتے تو اس سے موبائل پر لگے رہتے تھے آپ نے اس مسئلے کو حل کرنے کیلئے لوح قدوس دی تھی وظیفہ ابھی میں پڑھ رہی ہوں اللہ کا شکر ہے جب سے وظیفہ شروع ہوا ہے کافی حد تک سدھر گئے ہیں موبائل پہ بات کرنا ختم ہو گیا ہے اور رات کو بھی جلدی گھر آ جاتے ہیں

جواب: جیتی رہو! بیٹی، وظیفے کو اس کی مدت پوری ہونے تک جاری رکھو انشاءاللہ اس مشکل سے مکمل نجات مل جائے گی۔

طلعت خاتون (اسلام آباد)

قادری بھائی میں آپکی بہت پرانی کلائنٹ ہوں اپنے مسائل کے حل کیلئے اکثر آپ سے رجوع کرتی رہتی ہوں میری منجھلی بیٹی کے رشتے کا مسئلہ تھا خوب سیرت اور خوب صورت ہونے کے باوجود رشتہ کہیں طے ہوتا ہی نہیں تھا رشتے بہت آتے تھے بات چیت چلتی تھی اور پھر ختم ہو جاتی تھی آپ نے اس کے لئے لوح نکاح بھیجی تھی وظیفہ مکمل کر لیا ہے اور بیٹی کی منگنی بھی ہو گئی ہے عید کے بعد شادی کی تاریخ مقرر کر دی ہے آپ دعا کریں کہ تمام معاملات خوش اسلوبی سے طے پا جائیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن میں خصوصی طور پر دعا کروں گا کہ اللہ پاک آپ کی بیٹی کی شادی کے تمام معاملات میں آسانیاں پیدا فرمائے (آمین)

جاوید اختر (فیصل آباد)

قادری صاحب! میرے چھوٹے بھائی نے انجینئرنگ کی ہوئی تھی مگر اسے کوئی نوکری نہیں مل رہی تھی اور جہاں ملتی تھی وہاں تنخواہ کم ہونے کی وجہ سے بھائی انکار کر دیتا تھا انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کرنے کے باوجود بھی سالوں سے بے روزگار تھا جلدی اور اچھی نوکری کے حصول کیلئے آپ سے لوح مراد حاصل کی تھی میری امی نے وظیفہ پڑھا تھا قادری صاحب وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور ہماری خواہش کے مطابق بھائی کو ایک بہت بڑے ادارے میں نوکری بھی مل گئی ہے لوح کا اب کیا کرنا ہے رہنمائی فرما دیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بیٹا سب سے پہلے دو نفل شکرانے کے ادا کرو اور پھر لوح کو ٹھنڈا کرا دو۔

فاطمہ (جہلم)

قادری انکل! ہم پچھلے پانچ سال سے ایک دوسرے کو پسند کرتے تھے مگر ہماری ذات الگ ہونے کی وجہ سے ہمارے گھر والے ہماری شادی پر رضامند نہیں ہوتے تھے بہت سے عاملوں کو چیک کروایا مگر کام کسی نے نہیں کیا آپ کے بارے میں ایک میگزین میں پڑھا آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا وظیفہ ابھی جاری ہے آپکو بتانا یہ ہے کہ انکل آپ کا وظیفہ پڑھنے سے ہمارے والدین کے دل نرم پڑ گئے ہیں اور انہوں نے ہماری منگنی کر دی ہے اور بقر عید کے بعد انشاءاللہ شادی بھی ہو جائے گی پوچھنا یہ ہے کہ وظیفہ جاری رکھوں یا چھوڑ دوں رہنمائی فرما دیں۔

جواب:

جیتی رہو! بیٹی وظیفے کو نکاح ہونے تک جاری رکھنا ہے انشاءاللہ مزید آسانیاں پیدا ہو جائیں گی۔

نازیہ (پشاور)

قادری صاحب! میں اپنے شوہر سے بہت تنگ تھی مجھ پر بہت ظلم کرتا تھا بلاوجہ گالی گلوچ کرتا تھا، مارتا پیٹتا تھا، شکی مزاج تھا مجھے ماں باپ کے گھر بھی نہیں جانے دیتا تھا آپ نے میرے شوہر کو راہ راست پر لانے کے لئے لوح قدوس دی تھی اور وظیفہ بھی پڑھنے کیلئے دیا تھا وظیفہ ختم ہو گیا ہے میرے شوہر بھی بہت تبدیل ہو گئے ہیں ان کے مزاج میں کافی نرمی آ گئی ہے اب مجھے مارتے پیٹتے بھی نہیں ہے اور ماں باپ کے گھر جانے کی بھی اجازت دے دی ہے مگر کبھی کبھار گالیاں ضرور دیتے ہیں قادری صاحب راہنمائی فرما دیں کہ مجھے مزید کیا کرنا ہے۔

جواب۔

اللہ خوش رکھے! اپنی لوح قدوس کو ابھی اپنے پاس ہی رکھو اور اس وظیفہ کی صرف ایک تسبیح اپنا معمول بنا لو اور کسی بھی فرض نماز کے بعد پڑھ لیا کرو انشاءاللہ شوہر کے مزاج میں مزید ٹھنڈک پیدا ہوگی اور گالیاں دینا بھی بند ہو جائے گا۔

شازیہ (کراچی)

انکل! میں نے اپنی پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح بنوائی تھی آپکی دعا سے ہماری شادی ہو چکی ہے اور وظیفہ بھی مکمل کر لیا تھا انکل! آپ نے ہمارا اتنا مشکل اور پیچیدہ مسئلہ حل کرنے میں ہماری مدد فرمائی ہم دونوں آپ کے بے حد شکر گزار ہیں اللہ تعالیٰ آپ کو صحت وتندرستی عطا فرمائے لوح کا اب کیا کرنا ہے؟

جواب:

جیتی رہو! بیٹی اللہ آپ کو ڈھیروں خوشیاں نصیب دیکھنی نصیب فرمائے (آمین) لوح کو بہتے پاک پانی میں ٹھنڈا کرا دو۔

[illegible] (رحیم یار خان)

انکل! مجھے امتحان میں بہت اچھے نمبروں کے ساتھ کامیابی کے لیے لوح حسیب چاہئے کیسے حاصل کروں طریقہ بتا دیں۔

جواب:

جی! میرے موبائل پر call کر کے منگوانے کا طریقہ معلوم کرلیں۔



LIVELY WEEKENDS

Fried Kebabs

Chicken Ingredients:

Beef mince	½ kg.
Onions	250 grams
Green chillies	6
Ginger (chopped)	1 piece
Black pepper (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Fresh coriander	½ bunch
Bread	4 slices
Cumin seeds	2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Grind all ingredients in a chopper.
- Shape into round kebabs.
- Pierce a toothpick in every kebab.
- Heat oil in a wok; fry kebabs golden; remove.

تلے ہوئے کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پیاز	250 گرام
ہری مرچیں	6 عدد
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک ٹکڑا
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا	½ گڈی
ڈبل روٹی	4 سلائس
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ ان کے گول کباب بنائیں۔ ان کے درمیان میں ٹوتھ پکس لگا دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔



چقندر اور نیم‘ صحت اور حسن کے ضامن

جدید سائنس قدرتی ذرائعوں کو حسن وصحت کے لئے انتہائی مفید ثابت کررہی ہے

دنیا بھر میں کی جانے والی سائنسی تحقیق جڑی بوٹیوں‘ سبزیوں اور پھلوں کے حوالے سے آئے روز نت نئے انکشافات کررہی ہے۔ جدید سائنس قدرتی ذرائعوں کو حسن وصحت کے لئے انتہائی مفید ثابت کررہی ہے جیسے کہ حال ہی میں نیم کے درخت پر ہونے والی نئی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ اس کا استعمال جلد‘ بالوں اور عمومی صحت پر حیران کن مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ نیم اور تلسی کے پتوں کو پیس کر یا ان دونوں کے سفوف کو عرق گلاب میں ملا کر چہرے پر لگانے سے کیل مہاسوں کا خاتمہ ہوجاتا ہے۔ نیم کے پتوں میں شامل مرکبات جلد سے جھریوں کے خاتمے اور اسے نرم وملائم بنانے میں نہایت اہمیت کے حامل ہیں۔ نیم کے پتوں کے تیل کا استعمال جلد کو نہ صرف ملائم بناتا ہے بلکہ بڑھتی عمر سے جلد میں پڑنے والی جھریوں کے خاتمے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ آنکھوں کے گرد پڑنے والے سیاہ حلقے انتہائی بھدے دکھائی دیتے ہیں‘ جن سے خصوصاً خواتین کو شدید پریشانی کا سامنا ہوتا ہے‘ اس مشکل کا آسان اور مکمل حل بھی نیم کے پتوں میں مضمر ہے۔ چہرے کو تازہ پانی سے دھونے کے بعد نیم کا سفوف آنکھوں کے گرد پڑنے والے سیاہ حلقوں پر لگائیں اور 15 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ روزانہ اس مشق سے سیاہ حلقوں کے خاتمہ میں واضح فرق محسوس کیا جاسکتا ہے۔ روشن اور دمکتی جلد کے لئے نیم سوکھے ہوئے پتوں کا سفوف‘ دہی اور دودھ کو ملا کر لگائیں اور 15 منٹ بعد دھولیں۔ اس عمل سے چہرے کی جلد نکھرتی ہے۔

چقندر کے بارے میں ایک نئی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ اس میں عمل تکسید کو روکنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہے جو نہ صرف علاج بلکہ بیماریوں سے بچاؤ کا بھی بہت بڑا ذریعہ ہے۔ چقندر کے حیرت انگیز فوائد نے دنیا کے بڑے بڑے دوا ساز اداروں کو اپنی جانب راغب کرلیا ہے۔ تحقیق کرنے والے امریکن ہومیوپیتھی میڈیکل کالج کے ڈائریکٹر ڈاکٹر ایڈورڈ کونڈ روٹ کا کہنا ہے ”چقندر کے ذریعے ہمیں آنکھوں کی بیماریوں کے قدرتی علاج میں بہت بڑی کامیابی حاصل ہوئی ہے‘ یہ رنگوں سے بھرپور خوراک مستقبل میں رنگین بصارت دینے کا سبب بنے گی۔“ ان کے مطابق منہ کی کسی بھی بیماری کے لئے چقندر کے جوس کی ایک پیالی نہایت فائدہ مند ہے۔

چقندر کے جوس کی ایک پیالی پینے سے بلند فشار خون کو 10 درجے تک کم کیا جاسکتا ہے جب کہ یہ جوس بعض افراد کے بلند فشار خون کو معمول کی سطح پر بھی لے آتا ہے۔ ماہرین کے مطابق چقندر میں موجود نائٹریٹ خون کی نالیوں کو کھول کر بہاؤ کو بڑھاتا ہے جبکہ انجائنا میں مبتلا بہت سے مریضوں کو نائٹریٹ والی ادویات کی ہی ضرورت پڑتی ہے۔ واضح رہے کہ بلند فشار خون ایک ایسی بیماری ہے جس پر قابو نہ پایا جائے تو یہ امراض قلب اور فالج کا باعث بن سکتی ہے۔ ■



چھائیوں سے پاک، بے داغ چہرہ

بازار میں چھائیوں کو ختم کرنے کے لئے کریمیں دستیاب ہیں لیکن چھائیوں کو دُور کرنے کے لئے گھریلو نسخے بھی کارآمد ثابت ہوتے ہیں

چھائیاں جنہیں انگریزی میں فریکلز (*freckles*) کہتے ہیں کیل اور مہاسوں کی مانند ہی ہوتی ہیں جو عمر کے کسی بھی حصّے میں جلد پر ظاہر ہو کر چہرے اور جلد کی خوبصورتی کو بُری طرح سے متاثر کرتی ہیں۔ کھانے پینے میں بداحتیاطی، زیادہ دھوپ میں گھومنے سورج کی براہِ راست روشنی، حیاتین الف، ب اور ج کی کمی، مزاج میں چڑچڑاپن، نظام انہضام کا خراب ہونا، خون کی کمی اور قبض چہرے پر چھائیاں پیدا کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ ان نشانوں کے نمودار ہونے کی صورت میں ایک گلاس پانی میں ایک لیموں کا رس، کالی مرچ اور نمک چھڑک کر دن میں 2 سے 3 مرتبہ ضرور پئیں۔ خوراک میں ریشے دار غذائیں بڑھائیں۔ حیاتین ج کے متواتر استعمال سے بھی چھائیوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ حیاتین ج کے حصول کے لئے لیموں، سنگترہ، موسمی، ہری مرچیں اور آلوؤں کا کثرت سے استعمال کریں۔

یوں تو بازار میں چھائیوں کو ختم کرنے کی دعویدار سینکڑوں سستی اور مہنگی کریمیں دستیاب ہیں لیکن چھائیوں کو دُور کرنے کے لئے گھریلو نسخے بھی کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔

50 گرام ککروندے کے پھول (*dandelion flowers*) کو 4 گلاس پانی میں ڈال کر 30 منٹ تک پکائیں۔ اس پانی سے دن میں دو مرتبہ چہرہ دھوئیں۔ چند ہی دنوں کے استعمال سے فرق نظر آنے لگے گا۔

☆ ایک پیاز کو پیسیں اور اس میں 2 کھانے کے چمچے سفید سرکہ ملا لیں۔ اس آمیزے کو دن میں دو سے تین مرتبہ چھائیوں پر لگائیں۔

☆ تھوڑا سا ارنڈی کا تیل (*castor oil*) ہتھیلی پر لے کر اس سے چھائیوں پر مساج کریں۔ چند دنوں میں چھائیاں مدھم پڑنے لگیں گی۔

اگر کسی بھی عمل کو کرنے سے جلد پر جلن کا خارش محسوس ہو تو فوری طور پر چہرہ دھو لیں۔

☆ ٹماٹر کو کاٹ کر چہرے کی مالش کرنے سے تھوڑے ہی دنوں میں چہرے کی چھائیاں کم پڑ جاتی ہیں اور رنگت میں نکھار آ جاتا ہے۔

☆ چنے کی دال دودھ میں بھگو کر ایک یا دو دن کے لئے رکھ دیں۔ جب اس میں دودھ خشک ہو جائے تو اس کو سل پر باریک پیس کر اس کا لیپ چہرے پر لگانے سے چھائیاں غائب ہو جاتی ہیں۔

☆ رات میں تھوڑے بادام کے دانے دودھ میں بھگو دیں۔ صبح چھلکا اُتار کر انہیں باریک پیس لیں۔ اس میں کینو یا لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔ 20 منٹ بعد چہرہ دھو لیں، کچھ دنوں تک ایسا کرنے پر چھائیوں سے نجات مل سکتی ہے۔

☆ سنگترے کے چھلکے سکھا کر انہیں پیس لیں، پھر تھوڑے سے عرق گلاب میں ملا کر چہرے پر لگائیں۔ 10 منٹ کے بعد چہرہ صاف پانی سے دھو لیں۔

☆ لیموں یا سنترے کے چھلکے کو باریک کاٹ کر پانی میں بھگو دیں۔ 24 گھنٹے بعد اس پانی سے چہرہ دھو لیں۔ برابر ایسا کرتے رہنے سے چھائیوں کے ساتھ ساتھ دوسرے داغ دھبوں سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

☆ پودینہ، تلسی یا میتھی کے پتوں کو پیس کر اس کا رس رات میں چہرے پر لگائیں اور صبح چہرہ دھو لیں۔ اس عمل کو مسلسل کرنے سے کچھ ہی دنوں میں چھائیاں چلی جاتی ہیں۔

☆ لیموں کے رس میں زیتون کا تیل ملا کر اسے چہرے پر لگائیں اور ایک گھنٹے بعد چہرہ دھو لیں۔ کھیرے اور ککڑی کو چھیل کر کدوکش کریں اور اس کا رس نچوڑ کر چہرے پر لگائیں۔ آدھے گھنٹے بعد ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں۔ ■

مصالحہ ٹپس

☆ گھر پر ریشمی ساڑھی دھونا ہو تو پانی میں واشنگ پاؤڈر کے ساتھ تھوڑا سا لیموں کا رس بھی ڈال دیں۔ لیموں کا رس ساڑھی کو بدرنگ ہونے سے بچائے گا اور کپڑے کو نرم بھی رکھے گا۔

☆ لڈو یا برفی بنانے کے لئے آٹے کو پہلے سے گرم اوون میں بھون لیں' اس سے مزے میں اضافہ ہو جائے گا اور گھی کا خرچ بھی کم ہو جائے گا۔

☆ زیورات کی چمک دمک برقرار رکھنے کے لئے انہیں ایک گھنٹے کے لئے اُبلے ہوئے آلو اور ریٹھے کے پاؤڈر میں بھگو کر رکھ دیں' پھر بعد ٹوتھ برش سے رگڑیں اور صاف پانی سے دھو ڈالیں۔

☆ پنیر سے بنی ہوئی اشیاء میں اگر تھوڑا سا سرسوں شامل کر لیا جائے تو کھانے کی خوشبو میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆ اگر آپ کے سر میں مسلسل درد اور کھنچاؤ رہتا ہو تو زیادہ سے زیادہ مچھلی کھائیں کیونکہ مچھلی کے تیل میں درد سے نجات دینے کی صلاحیت ہوتی ہے' اس کے علاوہ ادرک کا استعمال بھی درد میں فائدہ مند رہتا ہے۔

☆ نیند نہ آنے کی شکایت ہو تو ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چائے کا چمچہ شہد ملا کر پئیں۔

☆ ٹماٹر کھانے سے قبض کی شکایت دور ہوتی ہے' آنتوں میں ٹھنڈک رہتی ہے' جسم میں مرض کا مقابلہ کرنے کی قوت بڑھتی ہے۔ ٹماٹر دانتوں کی حفاظت بھی کرتا ہے' تاہم کھانسی' نزلے اور زکام کی کیفیت میں ٹماٹر کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔

☆ سبزی کو تازہ رکھنے کے لئے پانی میں 2 کھانے کے چمچے سفید سرکہ ملائیں۔ سبزی کو اس میں بھگو کر نکال لیں یا اس پانی کو سبزی پر چھڑک دیں۔

☆ سردیوں کی آمد آمد ہے۔ گرم کپڑے جب بھی نکالے جائیں ان میں بدبو آ جاتی ہے جو کپڑے دھونے سے بھی پوری طرح سے نہیں جاتی۔ اس سے بچنے کے لئے کپڑوں کو تہہ کر کے رکھتے وقت ان کے درمیان پرفیوم کی خالی بوتل رکھ دیں۔ جب بھی کپڑے نکالے جائیں گے ان میں ایک خوشگوار مہک آئے گی۔

☆ کثرت استعمال سے پلاسٹک کے برتن اور بوتلوں پر داغ پڑ جاتے ہیں۔ ایک بڑے ٹب میں تیز گرم پانی لیں' اس میں برتنوں کے حساب سے کپڑے دھونے والا سوڈا ملائیں اور برتن اس میں ڈال کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں' پھر صاف پانی سے دھو دیں۔ برتن جگمگا اٹھیں گے۔

☆ پنیر کو تازہ رکھنے کے لئے اس کے چاروں طرف نمک لگا کر کپڑا لپیٹ دیں۔ اس سے پنیر کئی ہفتوں تک خراب نہیں ہوگا۔







ٹوٹکے



خستہ پکوڑے بنانے کے لیے

اگر اچھے پکوڑے بنانے ہوں تو سب سے پہلے تو بیسن کو نیم گرم پانی سے ہاتھ سے گھولیں۔ بیسن کو چھانیں' اس میں ایک چائے کا چمچہ دہی' ایک انڈہ اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح سے ہاتھ سے گھولیں۔ جب پکوڑے تلیں تو لکڑی یا پلاسٹک کا چمچہ استعمال نہ کریں۔ اسٹیل کے چمچے سے اسے اُلٹتے پلٹتے رہیں۔ پکوڑے ٹشو پیپر پر نکالیں' پکوڑے ایسے تیار ہوں گے جیسے بیک کیے ہوئے ہوں۔

پکے ہوئے ناک کان کے لیے

اگر کان یا ناک چھیدنے کے بعد پک جائیں تو ان پر انگلی کی مدد سے عطر لگائیں یا بھونتے ہوئے سالن کا تیل لے کر لگائیں۔ اس کے علاوہ پیٹرولیم جیلی لگائیں۔ دو ہی دن میں ناک یا کان ٹھیک ہو جائیں گے۔



ٹماٹروں کے لیے

ٹماٹروں کو ہلکا سا اُبالیں' اس میں ایک چائے کا چمچہ چینی اور سرکہ ملا کر پیس لیں اور اسے محفوظ کریں۔ جب بھی اسے استعمال کریں گے تازہ ٹماٹروں کا مزہ آئے گا۔



جوڑوں کے کالے نشان دور کرنے کے لیے

گھٹنوں' ٹخنوں اور ہاتھ کے کالے پڑنے پر جوڑوں پر پیٹرولیم جیلی ملیں۔ جلد ہی نشان دُور ہو جائیں گے۔

سموسہ پٹیاں درست رکھنے کے لیے

سموسے کی پٹیوں کو لا کر فریز نہ کریں۔ سموسے کی پٹیوں کو پلاسٹک کی تھیلی میں لپیٹیں۔ ایک ململ کے کپڑے کو نیم گرم پانی میں بھگو کر نچوڑ لیں اور اسے پلاسٹک کی تھیلی کے اوپر لپیٹ لیں۔ جب بھی پٹیاں نکالیں گے وہ درست حالت میں ملیں گی۔



ڈیپ فریزر صاف کرنے کے لیے

ڈیپ فریزر صاف کر کے اس کی دیواروں پر برش کی مدد سے گلیسرین لگا دیں۔ اس پر برف سلوں کی صورت میں جمے گی۔ اس عمل کے نتیجے میں برف نہایت آسانی سے نکل جائے گی۔



بلیک ہیڈز ختم کرنے کے لیے

ٹماٹروں کو فرج میں رکھ کر خوب ٹھنڈا کریں اور اسے چہرے پر ملیں۔ اس طرح سے چہرے کے سارے بلیک ہیڈز نکل جائیں گے۔